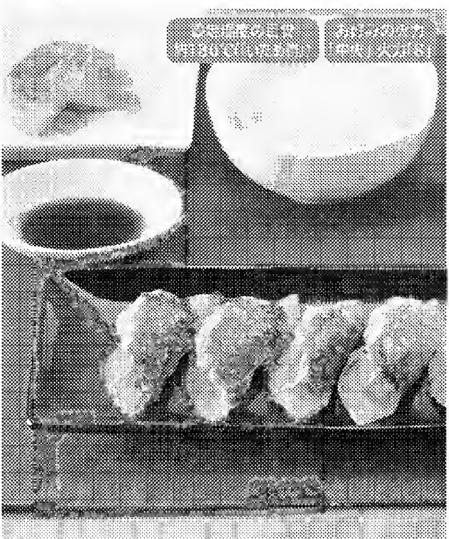
適温調理機能＋お好みの火力で調理する **応用レシピ**

焼きギョウザ



材料（12個分）

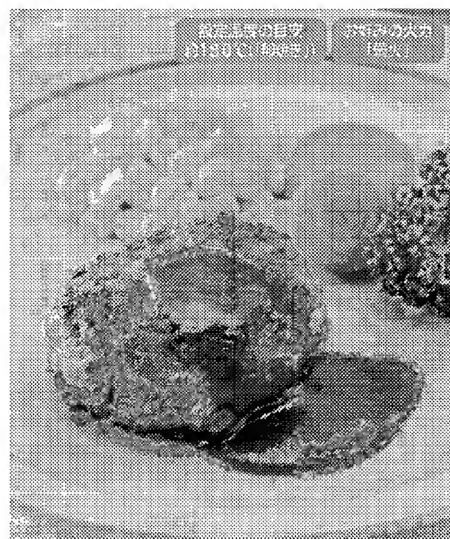
白菜……………………100g
A［豚ひき肉…………60g
にら（みじん切り）……20g
長ねぎ（みじん切り）…15g
にんにく（みじん切り）
……………………大½かけ
しょうが（みじん切り）
……………………小½かけ
酒………………大さじ½
しょうゆ………小さじ1
ごま油…………小さじ1
塩・こしょう………少々］

市販のギョウザの皮…12枚
サラダ油……………大さじ2

作りかた

1 白菜はみじん切りにし、塩をふり、混ぜ合わせ、水が出たら水けをしぼる。
2 ボウルに1とAを入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
3 ギョウザの皮に2のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れ、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3の材料を並べ、水を100mL入れ、ふたをする。「中火」キーを1秒押し、火力「8」に切り替えて、中まで火を通す。
6 水がなくなったらサラダ油大さじ1をまわし入れ、パリッと焼き上げる。

ハンバーグ



材料（4個分）

A［玉ねぎ……………100g
バター………………15g］
B［合びき肉…………300g
パン粉………………20g
牛乳……………大さじ3
卵……………………1個
塩…………小さじ½弱
こしょう・ナツメグ
……………………各少々］

サラダ油……………大さじ1
トマトケチャップ………適量
ウスターソース…………適量

作りかた

1 Aをフライパンに入れ、火力「弱火」～「中火」にて玉ねぎが透き通るまで加熱する。
2 1の粗熱を取り、Bに加えてよく混ぜ、4等分する。
3 手にサラダ油（分量外）をつけ、2を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3を入れ、片面に焼き色がついたら裏返してふたをし、「弱火」キーを1秒押し、火力「4」に切り替え、中まで火を通す。
6 トマトケチャップ、ウスターソースを合わせ、ソースをつくる。

ダイキン工業株式会社
本　社　〒530-8323　大阪市北区中崎西二丁目4番12号　梅田センタービル
東京支社　〒108-0075　東京都港区港南二丁目18番1号　JR品川イーストビル
http://www.daikinaircon.com/
インターネット上の「ダイキンエアコン」ホームページアドレスです。

3V011045-1　M10B287(1011)
2-K2376-1　KO(HP)

DAIKIN

家庭用

適温調理 クッキングガイド

機種名 HIH4MWBTP／HIH4MBTP／HIH4MWBT／HIH4MBT／HIH4MBS

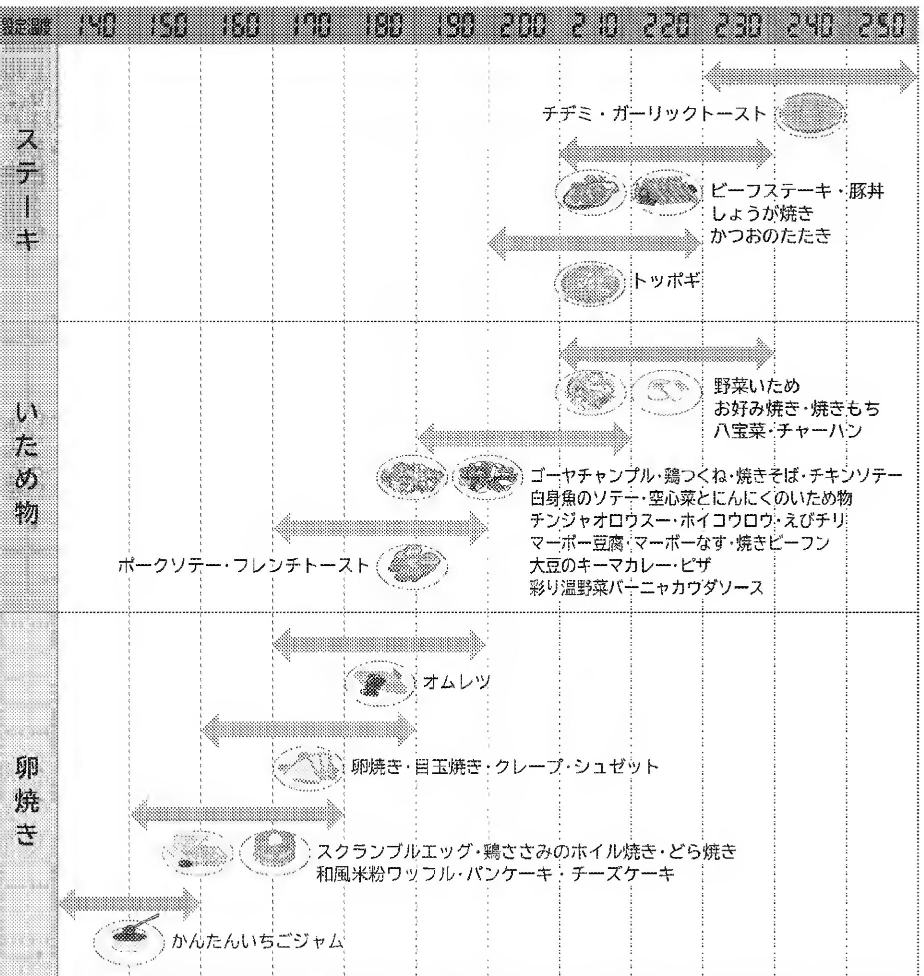
このクッキングガイドに記載の写真やイラストは、実際の調理を想定したイメージ写真やイメージイラストを使っています。
火力及び時間などは目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や材料の量などで異なる場合があります。様子をみて調整してください。

クレープ・シュゼット

40種類のおすすめレシピ掲載

適温調理機能 設定温度の目安

●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。



標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）

食品名＼計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	食品名＼計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酒・牛乳	5g	15g	200g	トマトケチャップ	5g	15g	230g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g	油・バター	4g	12g	180g
食塩	6g	18g	240g	片栗粉・砂糖（上白糖）	3g	9g	130g
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3g	9g	110g	だし汁	5g	15g	200g

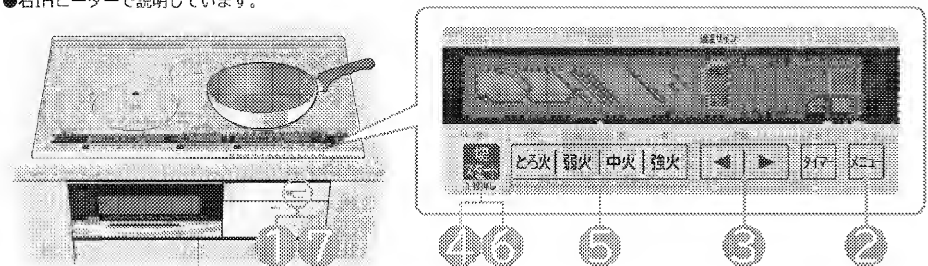
（1mL=1cc）

このクッキングガイドで使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。

もくじ

適温調理は、予熱完了をお知らせし、設定温度(目安)をキープします。

●使用できるフライパンには制限があります。
●右IHヒーターで説明しています。



適温調理で使えるフライパンについて ⇒取扱説明書P.10

次の推奨フライパン・鍋をご使用ください。

推奨フライパン
品名：フライパン　型式：106865

推奨フライパン
品名：フライパン（7層フッ素加工）型式：DF-24

推奨いため鍋
品名：いため鍋　型式：106834

推奨卵焼き
品名：卵焼き　型式：106872

推奨アルミフライパン オールメタル対応IH専用
品名：フライパン　型式：FRH-26G

※ IH または CH-IH 付のフライパン・鍋および重さ約1kg以上のアルミ・銅フライパンで、次のものを使用してください。

	[illegible]	[illegible]
鍋底の直径	12~26cm	15~26cm
鍋底の反り	3mm以下	1mm以下
鍋底の厚さ	1mm以上	

※推奨卵焼きは卵焼き用のため、適温調理「卵焼き」でご使用ください。

⚠警告　上記以外のフライパンを使わない
油が過熱され発火するおそれがあります。

適温調理をするときのご注意とお願い

ご注意

●トッププレートの光センサーが汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除いてください。⇒取扱説明書P.44
●設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。お好みの仕上がりにならない場合は ◀|▶ により、設定温度を調節してください。各メニューごとの設定温度範囲内でも不十分な場合や手動によるお好みの火力へ切り替える場合は とろ火|弱火|中火|強火 のいずれかを約1秒押し、お好みの火力でご使用ください。⇒取扱説明書P.16、17
●フライパンを連続して使用する場合(高温状態から通電をはじめた場合)などは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
●オールメタル対応IHで、アルミ・銅の鍋やケトルなどでお湯を沸かしたり調理した後に適温調理をすると、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない場合があり、安全のため設定温度より低めの温度で「適温」が点灯したり、音声ガイドが流れ、通電を停止する場合があります。(故障ではありません)　十分に本体の温度を下げてからご使用ください。
お急ぎの場合は手動にてお好みの火力でご使用ください。⇒取扱説明書P.16、17
●「適温」点灯後、すみやかに調理をはじめてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。

お願い

●予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
●油煙が多く出たら電源を切ってください。
●フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
●「適温」が点灯するまでフライパンに材料や水を入れないでください。
●適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず通電を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかご確認のうえ、お好みの火力でご使用ください。⇒取扱説明書P.10、11、16、17

準備
●鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
●フライパンに適量の油を入れる

●光センサーの上にフライパンがない状態を継続すると、安全のため通電を停止することがあります。⇒取扱説明書P.15
光センサー
フライパン

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる(ランプが点灯します)

メニュー選択
点灯　点灯

2 メニュー を押し、
「ステーキ」または「いため物」または「卵焼き」を点灯させる

設定温度

190	200	210	220	230	240	250
170	180	190	200	210	220	230
140	150	160	170	180	190	200

● は各メニューを選んだときの温度です。お好みの温度に設定してください。
●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。
●調理中も設定温度を変更できます。
●メニューを変更する場合は一度通電を切った後に再度設定し直してください。

3 ◀|▶ を押し、**温度を設定する**

4 切/スタート を約1秒押し、**通電する**
鍋の温度を正しくはかるためフライパンを中央から動かさない
メロディーが鳴ったら適温です。

適温になったら調理する
●連続して調理する場合は、手早く調理物を器に盛り、フライパンを戻してください。

予熱中　点滅　点灯
適温　点灯　点灯　メロディー

●予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。
●約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質や形状などや鍋底の初期温度によっては約1～3分かかる場合があります。⇒取扱説明書P.10
●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

5 火力を調節したい場合は
とろ火|弱火|中火|強火 のいずれかを約1秒押し、
手動によるお好みの火力に切り替える ⇒取扱説明書P.16、17

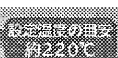
●「適温」が点灯しないと、切り替えられません。
●手動によるお好みの火力に切り替えた後は、設定温度をキープしませんので、加熱し過ぎないよう、火力をこまめに調節してください。
●再び適温調理に切り替えたい場合は一度通電を切った後に再度設定し直してください。

6 調理が終わったら、
切/スタート を押し、**通電を切る**

7 続けて使わないときは
電源切/入 を押し、**電源を切る**(ランプが消灯します)

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。
点滅

適温調理機能 **「ステーキ」メニューで調理するレシピ**



ビーフステーキ

材料(2枚分)

牛ステーキ肉(1枚約180g)…2枚
塩・こしょう……………各適量
サラダ油……………………適量
にんにくのスライス ……1片

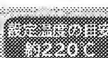
作りかた

1 牛ステーキ肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩・こしょうを両面にふっておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんにくのスライスを入れ、色づいてきたらにんにくを取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。
(ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度)
4 取り出しておいたにんにくをステーキの上にのせる。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

調理のこつ
●焼き時間や設定温度は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
●お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールを飛ばしてから盛りつけると一味違ったステーキが味わえます。

しょうが焼き



材料(2人分)

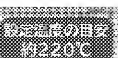
豚肉(しょうが焼き用)……200g
サラダ油……………大さじ1
A しょうが汁 ……大さじ1
A しょうゆ ……大さじ1½
A 酒…………………大さじ1

作りかた

1 豚肉は広げた状態でAに10分間つけ込む。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉を1枚ずつ広げて入れ、両面をきつね色に焼き上げる。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

豚丼



材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 ……300g
A しょうゆ……カップ¼
A みりん…………カップ¼
A 砂糖……………大さじ3
サラダ油………………大さじ1

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉を広げて両面を焼き、Aの調味料を入れ煮絡める。

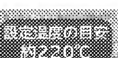
かつおのたたき

材料(2人分)

かつお ……………………1節
サラダ油 …………大さじ1
氷水 …………………………適量
塩 ……………………………適量
レモン汁 ……………………適量
にんにく(スライス) ……1かけ

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、かつおを入れ全面を焼きつける。
3 フライパンからかつおを取り出し、氷水を入れたボウルに浸す。
4 かつおが冷えたら、取り出してお好みの厚さに切り分ける。
5 塩とレモン汁をかけ、お好みでスライスしたにんにくをのせる。



トッポギ



材料（2人分）

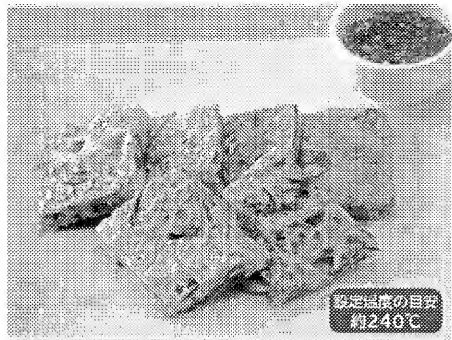
トッポギ……………200g
玉ねぎ……………¼個
キャベツ……………1枚
にんじん……………50g
いんげん……………5本
サラダ油……………大さじ1

A
しょうゆ……大さじ2½
コチュジャン……大さじ2
砂糖……………大さじ2
水……………大さじ2

作りかた

1 玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大に切る。にんじんはいちょう切りにし、いんげんは長さ5cmに切る。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「ステーキ」「210」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、玉ねぎ、にんじん、いんげんをいためる。
4 トッポギも加え、Aの調味料をまわし入れてよく混ぜ、キャベツを入れていため、ふたをし蒸し煮にする。

チヂミ



材料（2～3人分）

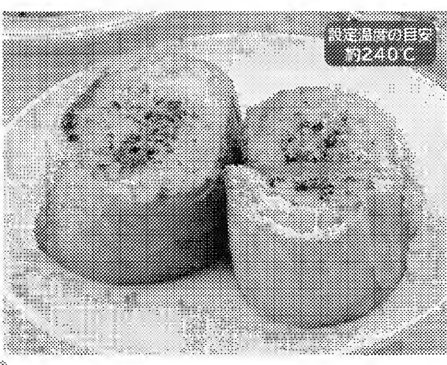
<生地>
にら……………1わ
赤唐辛子……………小1本
薄力粉……………150g
卵……………1個
水……………150mL
あさりむき身……………100g
塩……………少々
しょうゆ……………大さじ1
ごま油……………大さじ1

<たれ>
にんにく……小さじ½かけ
長ねぎ……………適量
しょう油……………大さじ3
白すりごま……………大さじ1
赤唐辛子……………小1本

作りかた

1 にらは長さ4cmに切り、赤唐辛子は小口切りにする。ボウルに小麦粉、卵を入れ、水を少量ずつ加えながら混ぜ、にら、赤唐辛子、あさりのむき身、塩、しょうゆを加えてよく混ぜる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、ごま油を入れて、メニューの「ステーキ」「240」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンに材料を流し入れて両面を焼く。
4 たれは、にんにくをすりおろし、長ねぎはみじん切りにして、他の材料と混ぜ合わせる。

ガーリックトースト



材料（4枚分）

フランスパン（厚さ3.5cm）…4枚
にんにく……………1かけ
ブロッコリー（みじん切り）…大さじ2
バター……………15g

作りかた

1 バターは室温でやわらかくする。にんにくは半分にする。
2 ブロッコリーは、やわらかくしたバターと合わせる。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「ステーキ」「240」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フランスパンを両面焼き、片面ににんにくをこすりつけ、2を塗り、塗った面を下にして軽く焼く。

適温調理機能「いため物」メニューで調理するレシピ



ゴーヤチャンプル

材料（2人分）

ゴーヤ……………1本
サラダ油……………大さじ2
豚バラ薄切り肉（一口大に切る）……………50g
もめん豆腐（一口大）……………½丁
卵……………1個

A
しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ⅓
酒……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
和風だしの素……小さじ1
片栗粉……………小さじ1
水……………小さじ1

作りかた

1 ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の薄切りにして軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでおいた後、もみ洗いをして水けを切る。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚バラ肉をいため、焼き色がついたら、ゴーヤ、豆腐の順にいため、Aの調味料を入れる。
4 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

野菜いため



材料(1人分)

野菜ミックス……250g
サラダ油……大さじ1
鶏がらスープの素…小さじ1
塩・こしょう……各少々

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、野菜ミックスを入れいためる。
3 火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを入れ、味を調える。

鶏つくね



材料(2人分)

鶏ひき肉……300g
サラダ油……大さじ1

A
- しょうゆ……小さじ1
- しょうが(みじん切り)…1片
- 卵黄……1個
- 万能ねぎ(小口切り)…10本
- 片栗粉……大さじ1

B
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 砂糖……大さじ2

作りかた

1 鶏ひき肉に混ぜ合わせたAを加えよく混ぜ、12等分にしてそれぞれ厚み1cmの小判型にまとめる。(手にサラダ油をつけると肉をまとめやすくなる)
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1を入れてふたをし、焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
4 Bを絡める。

焼きそば



材料(1人分)

焼きそば用めん(ソース付き)……1袋
野菜ミックス……250g
豚薄切り肉……50g
サラダ油……大さじ1
塩・こしょう……各少々

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めんの順にいためる。
3 最後にソース、塩、こしょうを加える。

お好み焼き

材料(2人分)

キャベツ(千切り)……100g
長ねぎ(小口切り)……½本
豚バラ肉……40g
いか(短冊切り)……40g
むきえび……30g
天かす……大さじ2
薄力粉……100g
和風だしの素……小さじ1
卵……1個

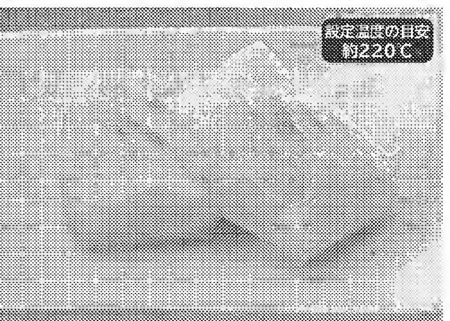
長いも(すりおろし)……50g
水……100mL
サラダ油……大さじ2

お好みソース……適量
紅しょうが……適量
マヨネーズ……適量
削りぶし……適量
青のり……適量

作りかた

1 ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れ、水は少しずつダマにならないように混ぜ合わせる。(ダマがあったらダマをつぶすように混ぜ合わせる)
2 1にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加え混ぜ合わせる。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、2の半分(1人分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
5 同様に2の残り分(1人分)を焼く。

焼きもち



材料(4個分)

切りもち……4個

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、もちを入れふたをする。
3 焼き色が付いたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。